स्मृति जैन, घर की साज-सज्जा और बालक का सर्वांगीण विकास, कला समीक्षा , खंड 1, अंक:3 (जून 2025), पृ. 20-25

घर की साज-सज्जा और बालक का सर्वांगीण विकास

स्मृति जैन*

घर केवल चार दीवारों और छत से बना एक ढाँचा मात्र नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा जीवंत परिवेश है जहाँ जीवन की बुनियाद रखी जाती है, विशेषकर बच्चों के लिए। जिस वातावरण में एक बालक अपना बचपन व्यतीत करता है, वह उसके **शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक विकास** पर गहरा और स्थायी प्रभाव डालता है। घर की साज-सज्जा, जिसे अक्सर केवल सौंदर्यशास्त्र तक सीमित माना जाता है, वास्तव में बालक के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह आलेख घर की साज-सज्जा के विभिन्न पहलुओं और उनके बालक के सर्वांगीण विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तृत विश्लेषण करेगा, साथ ही यह भी बताएगा कि कैसे एक विचारशील गृह सज्जा बच्चों के लिए एक पोषणपूर्ण और विकासोन्मुखी वातावरण का निर्माण कर सकती है।

सुरक्षा: विकास की पहली सीढ़ी और निर्भय अन्वेषण का आधार

एक सुरक्षित वातावरण किसी भी बालक के स्वस्थ विकास की पहली और सबसे महत्वपूर्ण शर्त है। यह वह नींव है जिस पर आत्मविश्वास और अन्वेषण की प्रवृत्ति पनपती है। घर की साज-सज्जा में सुरक्षा को प्राथमिकता देना अत्यंत आवश्यक है। इसका अर्थ केवल दुर्घटनाओं से बचाव नहीं, बल्कि एक ऐसा माहौल बनाना है जहाँ बच्चा बिना किसी डर या चिंता के अपने आस-पास की दुनिया का पता लगा सके।

सुरक्षा के मुख्य बिंदु:

- **शारीरिक सुरक्षा:** नुकीले फर्नीचर के किनारों को नरम पैडिंग से ढकना, बिजली के सॉकेट को सेफ्टी कवर से बंद करना, सीढ़ियों पर मजबूत रेलिंग लगाना, और फिसलने वाले कालीनों या फर्शों से बचना महत्वपूर्ण है। खतरनाक रसायन, दवाएँ, और छोटे, निगलने योग्य वस्तुएँ बच्चों की पहुँच से दूर, ताले में बंद होनी चाहिए। रसोईघर और बाथरूम जैसी जगहों पर विशेष ध्यान देना चाहिए जहाँ दुर्घटनाओं का जोखिम अधिक होता है।
- **संरक्षित क्षेत्र:** बच्चों के लिए एक निर्दिष्ट "चाइल्ड-प्रूफ" क्षेत्र बनाना जहाँ वे स्वतंत्र रूप से खेल सकें और घूम सकें, उन्हें स्वतंत्रता का अहसास कराता है। यह माता-पिता को भी मानसिक शांति देता है, क्योंकि वे जानते हैं कि बच्चा एक सुरक्षित सीमा के भीतर है।
- **मनोवैज्ञानिक सुरक्षा:** एक व्यवस्थित और पूर्वानुमेय वातावरण बच्चों को सुरक्षित महसूस कराता है। जब उन्हें पता होता है कि चीजें कहाँ हैं और उनका उपयोग कैसे करना है, तो उनमें नियंत्रण की भावना विकसित होती है। यह उन्हें अनावश्यक चिंता और तनाव से बचाता है, जिससे वे भावनात्मक रूप से स्थिर रहते हैं।

जब एक बच्चा शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों तरह से सुरक्षित महसूस करता है, तो वह निडर होकर अपने परिवेश का पता लगाता है, नई चीजों को छूता है, उन्हें आज़माता है, और प्रश्न पूछता है। यह **आत्मविश्वास** और **स्वतंत्रता** की भावना को बढ़ावा देता है, जो आगे चलकर उसकी खोजबीन की प्रवृत्ति, सीखने की क्षमता, और नई चुनौतियों का सामना करने की तैयारी को बढ़ाता है। असुरक्षित वातावरण में

पलने वाले बच्चे अक्सर डरे हुए, आशंकित, और नए अनुभवों से कतराने वाले होते हैं, जिसका उनके संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक विकास पर गहरा नकारात्मक असर पड़ता है। वे स्वयं को व्यक्त करने में संकोच कर सकते हैं और उनकी सीखने की गति धीमी हो सकती है।

सीखने और समझने का प्रेरणादायी माहौल

घर की साज-सज्जा बच्चों के लिए एक अनौपचारिक सीखने का केंद्र बन सकती है। यह केवल किताबों और खिलौनों की उपलब्धता से कहीं अधिक है; यह एक ऐसा परिवेश है जो सीखने को स्वाभाविक और आनंददायक बनाता है।

सीखने के वातावरण के घटक:

- **शैक्षिक दृश्य:** दीवारों पर लगे रंगीन शैक्षिक चार्ट (जैसे वर्णमाला, संख्याएँ, आकार, रंग, मौसम), दुनिया का नक्शा, या सौर मंडल के चित्र बच्चे की दृश्य स्मृति और सामान्य ज्ञान को बढ़ाते हैं। बच्चों द्वारा बनाई गई कलाकृतियाँ या उनके स्कूल प्रोजेक्ट्स को प्रदर्शित करना उन्हें अपनी उपलब्धियों पर गर्व महसूस कराता है और उन्हें और अधिक सीखने के लिए प्रेरित करता है।
- **पुस्तकालय कोना:** बच्चों के स्तर के अनुसार एक छोटा सा, सुलभ पुस्तकालय कोना, जिसमें विभिन्न प्रकार की किताबें (चित्र पुस्तकें, कहानी पुस्तकें, ज्ञानवर्धक पुस्तकें) हों, उन्हें पढ़ने की आदत डालने में मदद करता है। आरामदायक बैठने की व्यवस्था के साथ एक शांत कोना उन्हें पढ़ने और सोचने के लिए आमंत्रित करता है। नियमित रूप से बच्चों को पढ़कर सुनाना उनकी शब्दावली, भाषा कौशल और कल्पना शक्ति को बढ़ाता है।
- **संवेदी और अन्वेषण सामग्री:** पहेलियाँ, बिल्डिंग ब्लॉक्स (लेगो, लकड़ी के ब्लॉक), और रचनात्मक खेल सामग्री (जैसे मिट्टी, रंग, कागज़, कैंची, गोंद) उनकी **समस्या-समाधान कौशल**, **तर्क शक्ति**, **स्थानिक जागरूकता**, और **ठीक मोटर कौशल** (fine motor skills) को विकसित करती हैं। ये खेल बच्चों को अवधारणाओं को व्यावहारिक रूप से समझने में मदद करते हैं।
- **व्यवस्थित और सुलभता:** एक ऐसा कमरा जहाँ चीज़ें व्यवस्थित हों और आसानी से पहुँच में हों, बच्चे को अपनी चीज़ें चुनने, उन्हें उपयोग करने और फिर व्यवस्थित करने की जिम्मेदारी सिखाता है। यह उन्हें निर्णय लेने की क्षमता और स्वतंत्रता का अहसास कराता है। जब बच्चे अपने आसपास सीखने के अवसर देखते हैं, तो उनकी **जिज्ञासा** बढ़ती है और वे अपने ज्ञान का विस्तार करने के लिए स्वाभाविक रूप से प्रेरित होते हैं।

माता-पिता या देखभाल करने वालों द्वारा इन सामग्रियों के साथ बातचीत करना और बच्चों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करना सीखने की प्रक्रिया को और अधिक प्रभावी बनाता है। घर को एक "जीवंत संग्रहालय" बनाना जहाँ हर कोना कुछ नया सीखने का अवसर प्रदान करता हो, बच्चे के संज्ञानात्मक विकास को गति देता है।

रचनात्मकता और कल्पनाशीलता का पोषण

बच्चों के विकास के लिए **रचनात्मकता और कल्पनाशीलता** अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। ये न केवल उनकी

अभिव्यक्ति का माध्यम हैं, बल्कि समस्या-समाधान, अनुकूलन क्षमता और अमूर्त सोच के आधार भी हैं। घर की साज-सज्जा इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

रचनात्मकता बढ़ाने वाले तत्व:

- **प्रेरणादायक रंग और थीम:** रंग-बिरंगी दीवारें, या एक थीम-आधारित सजावट (जैसे जंगल, अंतरिक्ष, समुद्र के नीचे की दुनिया, परी कथाएँ) बच्चे की कल्पना को उड़ान भरने में मदद करती है। ये थीम बच्चों को नई कहानियाँ गढ़ने और अपनी दुनिया बनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं।
- **कला और शिल्प कोना:** बच्चों के लिए समर्पित एक कला या शिल्प कोना, जहाँ वे अपनी कलाकृतियाँ बना सकें। इस कोने में आसानी से उपलब्ध होने वाले सामग्री जैसे रंग, कागज़, गोंद, कैंची, क्ले, और विभिन्न पुनर्नवीनीकरण योग्य सामग्री (खाली डिब्बे, पुराने कपड़े के टुकड़े) होनी चाहिए। उनके द्वारा बनाई गई कलाकृतियों को प्रदर्शित करना उन्हें गर्व और आत्मविश्वास की भावना देता है।
- **खुला अंत वाले खिलौने (Open-ended toys):** ऐसे खिलौने जिनका कोई निश्चित उपयोग न हो, जैसे लकड़ी के ब्लॉक, गुड़िया, एक्शन फिगर, या साधारण कपड़े, बच्चों को अपनी कल्पना का उपयोग करके खेलने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। ये खिलौने उन्हें विभिन्न भूमिकाएँ निभाने और अपनी कहानियाँ बनाने की स्वतंत्रता देते हैं।
- **खेलने के लिए स्थान:** यह आवश्यक नहीं है कि आप महंगी वस्तुएँ खरीदें; पुरानी चादरों से बना किला, सोफे के कुशन से बनी सुरंग, या गत्तों के डिब्बों से बनी दुकान या घर भी बच्चों के लिए एक अद्भुत काल्पनिक दुनिया का निर्माण कर सकती है। ये अस्थायी संरचनाएँ बच्चों को अपनी दुनिया बनाने और बदलने का अवसर देती हैं।

जब बच्चे ऐसी जगहों पर खेलते हैं जहाँ वे अपनी कहानियाँ गढ़ सकते हैं, भूमिका निभा सकते हैं, और अपनी कलाकृतियाँ बना सकते हैं, तो उनकी **समस्या-समाधान क्षमता**, **अभिव्यक्ति कौशल**, **भाषा विकास**, और **सामाजिक अंतःक्रिया** विकसित होती है। रचनात्मक खेल बच्चों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने, तनाव कम करने, और दुनिया को अपने अनूठे दृष्टिकोण से देखने में मदद करते हैं। यह उन्हें असफलता से सीखने और नए विचारों के साथ प्रयोग करने का अवसर भी देता है।

भावनात्मक स्थिरता और मनोवैज्ञानिक कल्याण

घर का वातावरण बच्चे की **भावनात्मक स्थिति** और **मनोवैज्ञानिक कल्याण** पर सीधा असर डालता है। एक शांत, आरामदायक और अव्यवस्था रहित घर बच्चों को सुरक्षित, संरक्षित और तनावमुक्त महसूस कराता है। इसके विपरीत, बहुत अधिक शोर, भड़कीले रंग, अत्यधिक अव्यवस्था या अप्रत्याशित माहौल बच्चों को चिड़चिड़ा, बेचैन, ध्यान केंद्रित करने में अक्षम और भावनात्मक रूप से अस्थिर बना सकता है।

भावनात्मक संतुलन के लिए साज-सज्जा:

- **रंगों का प्रभाव:** हल्के और सुखदायक रंग जैसे नीला, हरा, पीला, या पेस्टल शेड्स बच्चों के मन पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और उन्हें शांत व खुश रहने में मदद करते हैं। ये रंग विश्राम और एकाग्रता को बढ़ावा देते हैं। बहुत चमकीले या भड़कीले रंगों से बचना चाहिए, क्योंकि वे अत्यधिक

उत्तेजक हो सकते हैं।

- **आरामदायक कोने:** अपने घर में ऐसी जगहें बनाना जहाँ बच्चा अकेला बैठ सके, पढ़ सके, चिंतन कर सके या बस शांत रह सके, उसकी **भावनात्मक विनियमन** क्षमताओं को विकसित करता है। एक आरामदायक कुर्सी, कुछ तकिए, और एक नरम कंबल वाला कोना बच्चे के लिए एक "सुरक्षित स्थान" बन सकता है।
- **व्यक्तिगत स्पर्श:** बच्चे की पसंद की कुछ चीज़ें, जैसे उनके बनाए चित्र, उनके पसंदीदा खिलौने, या पारिवारिक तस्वीरें, उनके कमरे में प्रमुखता से प्रदर्शित करना उन्हें अपनापन और महत्व महसूस कराता है। यह उन्हें अपने स्थान पर गर्व महसूस कराता है और भावनात्मक जुड़ाव बढ़ाता है।
- **अव्यवस्था का प्रबंधन:** अव्यवस्था तनाव का कारण बन सकती है। बच्चों को अपनी चीज़ें व्यवस्थित करने के लिए प्रेरित करना और उनके लिए पर्याप्त भंडारण स्थान (खिलौना बक्से, शेल्फ) प्रदान करना घर को साफ-सुथरा रखने में मदद करता है। एक व्यवस्थित वातावरण मन को शांत करता है और एकाग्रता बढ़ाता है।
- **पारिवारिक जुड़ाव:** पारिवारिक तस्वीरें और व्यक्तिगत यादें बच्चों को अपने परिवार से जुड़ाव महसूस कराती हैं, जिससे उनमें **सुरक्षा, प्रेम और अपनेपन** की भावना बढ़ती है। ये यादें उन्हें अपनी पहचान और जड़ों से जोड़ती हैं।

एक स्थिर, शांत और प्यार भरा घर का माहौल बच्चे को भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है, उन्हें तनाव से निपटने में मदद करता है, और उसे भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए आवश्यक लचीलापन और भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रदान करता है।

सामाजिक और व्यवहारिक कौशल का विकास

घर की साज-सज्जा सामाजिक अंतःक्रियाओं और व्यवहारिक कौशल के विकास को भी प्रभावित करती है। यह वह स्थान है जहाँ बच्चे पहली बार साझा करना, सहयोग करना, और दूसरों के साथ बातचीत करना सीखते हैं।

सामाजिक विकास को बढ़ावा देने वाले पहलू:

- **साझा स्थान:** एक ऐसा घर जहाँ सभी के लिए पर्याप्त बैठने और बातचीत करने की जगह हो, पारिवारिक बंधन को मजबूत करता है। डाइनिंग टेबल पर एक साथ भोजन करना, लिविंग रूम में एक साथ खेल खेलना, या कहानियाँ सुनाना बच्चों को सामाजिक शिष्टाचार, साझाकरण, सहयोग, बारी-बारी से बोलने और प्रभावी संचार सिखाता है।
- **खेल के क्षेत्र:** बच्चों के लिए ऐसे खेल के क्षेत्र बनाना जहाँ वे अपने दोस्तों या भाई-बहनों के साथ खेल सकें, उन्हें समूह में काम करना, नियमों का पालन करना, संघर्षों को सुलझाना, और समझौता करना सिखाता है। ये सामाजिक कौशल जीवन भर उनके काम आते हैं।
- **भूमिका-निर्वाह खेल:** घर में गुड़ियाघर, किचन सेट, या डॉक्टर सेट जैसे खिलौने उपलब्ध कराना बच्चों को विभिन्न भूमिकाएँ निभाने के लिए प्रोत्साहित करता है। ये खेल उन्हें सहानुभूति, सामाजिक मानदंडों और विभिन्न सामाजिक स्थितियों को समझने में मदद करते हैं।

- **अतिथि सत्कार:** घर की साज-सज्जा, जो मेहमानों के स्वागत के लिए खुली और आरामदायक हो, बच्चों को अतिथि सत्कार और दूसरों के प्रति सम्मान सिखाती है।

घर के अंदर के खेल जो शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देते हैं, जैसे इनडोर स्लाइड, छोटे बास्केटबॉल हूप, या डांस मैट, बच्चों के **शारीरिक स्वास्थ्य** के साथ-साथ उनके **सामाजिक विकास** को भी लाभ पहुंचाते हैं। ये गतिविधियाँ उन्हें टीम वर्क और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा सिखाती हैं।

प्रकृति से जुड़ाव और संवेदी विकास

आजकल बच्चे स्क्रीन और गैजेट्स में अधिक समय बिताते हैं, ऐसे में घर में प्रकृति से जुड़ाव बनाना और संवेदी अनुभवों को बढ़ावा देना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह उनके समग्र विकास के लिए आवश्यक है।

प्रकृति और संवेदी अनुभवों के लिए साज-सज्जा:

- **प्राकृतिक तत्व:** घर में छोटे-छोटे इनडोर पौधे लगाना, पर्याप्त प्राकृतिक रोशनी (खिड़कियों से या बालकनी से) आने देना, और ताजी हवा के लिए वेंटिलेशन बनाए रखना बच्चों के **संवेदी विकास** को उत्तेजित करता है। पौधों की देखभाल करना उन्हें जिम्मेदारी और प्रकृति के प्रति सम्मान सिखाता है।
- **संवेदी सामग्री:** मिट्टी या रेत से खेलने के अवसर (यदि संभव हो तो एक छोटा सा इनडोर सैंडपिट), विभिन्न बनावट वाली वस्तुओं को छूना (जैसे नरम कपड़े, खुरदुरी लकड़ी, चिकने पत्थर), और प्राकृतिक ध्वनियों को सुनना (जैसे बारिश की बूँदें, पक्षियों की चहचहाहट) बच्चों के लिए महत्वपूर्ण संवेदी अनुभव प्रदान करते हैं।
- **खुले में खेलने की जगह:** यदि घर में आँगन या बालकनी है, तो उसे बच्चों के लिए सुरक्षित खेलने की जगह में बदलना चाहिए। यहाँ वे धूप का आनंद ले सकते हैं, ताजी हवा ले सकते हैं, और बाहरी दुनिया से जुड़ सकते हैं।
- **रंग और प्रकाश:** प्राकृतिक प्रकाश का उपयोग घर को उज्ज्वल और जीवंत बनाता है। रंगों का उपयोग संवेदी प्रतिक्रियाओं को भी प्रभावित करता है; चमकीले और पेस्टल रंगों का संतुलित उपयोग किया जा सकता है।

यह उन्हें अपने आसपास की दुनिया के बारे में अधिक जागरूक बनाता है और **पर्यावरण के प्रति प्रेम और सम्मान** की भावना विकसित करता है। यह **ठीक मोटर कौशल** (fine motor skills) को भी बढ़ाता है जब वे पौधों को पानी देते हैं, फूलों को छूते हैं, या विभिन्न प्राकृतिक सामग्रियों के साथ खेलते हैं।

आत्मनिर्भरता और जिम्मेदारी का पोषण: सक्षम नागरिक का निर्माण

घर की साज-सज्जा बच्चों में **आत्मनिर्भरता और जिम्मेदारी** की भावना को बढ़ावा दे सकती है। यह उन्हें अपने कार्यों के प्रति जवाबदेह होना और अपनी क्षमताओं पर विश्वास करना सिखाती है।

आत्मनिर्भरता बढ़ाने वाले उपाय:

- **सुलभ भंडारण:** बच्चों के स्तर पर खिलौने की टोकरियाँ, कपड़े रखने की अलमारियाँ, या किताबों की रैक होने से वे अपनी चीज़ें खुद उठाना, उनका उपयोग करना और फिर उन्हें व्यवस्थित

करना सीखते हैं। यह उन्हें अपनी जगह के लिए **जिम्मेदार महसूस कराता है** और उन्हें **स्वयं निर्णय लेने** में सक्षम बनाता है कि वे क्या पहनना चाहते हैं या किस खिलौने से खेलना चाहते हैं।

- **छोटे-छोटे काम:** घर के छोटे-छोटे काम, जैसे अपनी प्लेट को रसोईघर तक ले जाना, अपने जूते सही जगह पर रखना, या अपने खेल के सामान को समेटना, उन्हें परिवार के एक सक्रिय और जिम्मेदार सदस्य के रूप में अपनी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।
- **विकल्प प्रदान करना:** जब बच्चों को अपनी पसंद के अनुसार कुछ निर्णय लेने का अवसर मिलता है (जैसे "आज तुम कौन सी शर्ट पहनना चाहोगे?" या "तुम कौन सी किताब पढ़ना चाहोगे?"), तो उनमें **स्वयं-क्षमता (self-efficacy)** और नियंत्रण की भावना विकसित होती है।
- **परिणामों का अनुभव:** उन्हें अपनी चीज़ों को व्यवस्थित न करने के स्वाभाविक परिणामों का अनुभव करने देना (जैसे कि उन्हें अपना पसंदीदा खिलौना नहीं मिल रहा है) उन्हें जिम्मेदारी के महत्व को समझने में मदद करता है।

यह सब बच्चों में **आत्मविश्वास** और **आत्म-सम्मान** की भावना को बढ़ाता है। वे सीखते हैं कि वे सक्षम हैं और उनके कार्यों का प्रभाव होता है, जो उन्हें भविष्य में एक आत्मनिर्भर और जिम्मेदार व्यक्ति बनने में मदद करता है।

घर की साज-सज्जा केवल घर को सुंदर बनाने का एक कार्य नहीं है, बल्कि यह एक **सोचा-समझा निवेश** है जो बालक के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण योगदान देता है। एक ऐसा घर जो सुरक्षित, प्रेरक, रचनात्मक, भावनात्मक रूप से स्थिर, सामाजिक अंतःक्रियाओं को बढ़ावा देने वाला, प्रकृति से जुड़ा हुआ, और आत्मनिर्भरता को पोषण देने वाला हो, वह बच्चे के लिए एक **समृद्ध और पोषण भरा वातावरण** प्रदान करता है।

यह वातावरण बच्चों को न केवल शारीरिक रूप से बढ़ने में मदद करता है, बल्कि उन्हें मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से भी मजबूत बनाता है। माता-पिता और देखभाल करने वाले के रूप में, हमें इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि हम अपने घरों को बच्चों के लिए कैसे डिज़ाइन करते हैं, क्योंकि यह उनके वर्तमान और भविष्य दोनों को आकार देता है। एक विचारशील और सुनियोजित गृह सज्जा बच्चों को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने और एक स्वस्थ, खुशहाल, बुद्धिमान, जिम्मेदार और सफल जीवन जीने के लिए आवश्यक मजबूत नींव प्रदान करती है। यह केवल एक घर नहीं, बल्कि एक भविष्य का निर्माण है।